

Los sueños y el trabajo gestaltico. Mireia darder

He estado trabajando con los sueños desde que empecé a trabajar como terapeuta Gestalt, ya que en mi vida personal han tenido mucha importancia y mi capacidad para soñar ha sido grande (soy capaz de acordarme de tres o cuatro sueños en una noche). Esto que acabo de afirmar no es del todo exacto: todos soñamos todos los días y si dormimos unas ocho horas por lo menos lo hacemos unas cinco veces en la noche. Por tanto cualquiera podría decir que sueña mucho. Pero en la práctica muchas veces nos encontramos con gente que dice que no sueña. Esto no exacto, ya que todos soñamos; simplemente no recuerdan sus sueños. Freud sugirió que las personas que no recordaban sus sueños es que los reprimían. En la actualidad sabemos que nuestro cerebro dispone de un mecanismo para que olvidemos los sueños. Este es un mecanismo de supervivencia, ya que los humanos no somos los únicos que soñamos, sueñan todos los mamíferos y las aves, los cuales, si no existiera un mecanismo de olvido, confundirían la realidad con los sueños y no les sería muy útil soñar. Para los humanos es distinto ya que tenemos la capacidad de hablar que nos permite diferenciar entre sueños y realidad. Para las personas que no sueñan una buena manera de recordar los sueños es cambiando sus hábitos de dormir y despertarse. Los ciclos de sueño son de hora y media aproximadamente y tenemos cinco a lo largo de la noche si dormimos unas ocho horas. Soñamos en la ultima media hora de esa hora y media y en el caso del ultimo periodo de la mañana llegamos a soñar casi tres cuartos de hora. Si nos programamos para despertarnos en el momento que estamos soñando y no movemos la cabeza e intentamos recordar que estamos soñando, conseguiremos con mayor facilidad recordar los nuestros sueños. En la medida que practiquemos nos será mas fácil recordarlos. Es importante escribirlos para que no se olviden: los sueños son muy volátiles.

Como venia diciendo yo siempre he recordado algunos de mis sueños, y siento que me han acompañado en mi proceso de crecimiento siendo un elemento que me ha permitido descubrir aquellas partes mías que estaban iniciándose en mi vida, o en algunos momentos aquellas cosas que estaba pasando por alto. En el principio de mi crecimiento personal tuve un sueño que no olvidare, ya que me impactó tanto que no podía contarle por la cantidad de emoción que había en él. Me desperté tan asustada que ya no pude volver a dormir. Soñé que yo era una mujer primitiva y que tenia un niño en los brazos y me salía una fuerza devoradora y clavaba mis dientes en la barriga del bebe. Yo en el sueño era el niño, la mujer y a la vez lo veía desde fuera todo lo que estaba pasando. Soñé esto justo cuando a traves de un trabajo corporal sentí que me había conectado con mi cuerpo y podía sentir toda su fuerza. Realmente sentí que en los sueños había una realidad distinta de la que vivimos.

Esto que acabo de afirmar tampoco es del todo exacto, ya que cuando dormimos nuestro cerebro funciona exactamente igual que cuando estamos despiertos. La única diferencia es que tenemos disminuidas nuestras capacidades motoras y algunas de las receptoras de los sentidos, y por tanto no recibimos estímulos y nuestro cerebro emite imágenes con su propio material. Por tanto nuestros sueños son construcciones que nuestro cerebro realiza con los esquemas que tenemos de la realidad, que no son distintos que los que aplica cuando estamos despiertos. Estos esquemas básicos los construimos desde que nacemos hasta que tenemos un año o dos, aprendemos un esquema básico del mundo en los primeros años de vida. Nuestros padres y la sociedad nos transmiten la interpretación del mundo y todo lo que percibimos tendrá que ver con lo que ya hemos percibido, por tanto percibimos aquello que esperamos percibir. Por eso F. Perls decía

que trabajando un sueño en profundidad se podía hacer toda la terapia que una persona necesitaba, ya que en los sueños están representados nuestros esquemas, en los que se reflejan nuestros temores, nuestros deseos no satisfechos, los conflictos que tenemos con la realidad y que no han quedado resueltos, las paradojas que la vida nos pone, aquellas partes que negamos de nosotros mismos.

Aunque los últimos descubrimientos han demostrado que nuestro cerebro reacciona medio segundo antes de que nosotros seamos conscientes de la decisión de nuestra acción. Vamos constantemente medio segundo por detrás de la realidad. La voluntad consciente de actuar solo viene después de que la acción se haya iniciado, no antes. Creemos que es nuestra conciencia la que inicia la acción y no es así. Nuestro cerebro se prepara para realizar la acción antes de tomar la decisión de actuar y la única acción real es la de vetar dicha acción en este medio segundo. Cuando la persona se encuentra bajo estrés no se puede ejercer ese veto. El aparente control de las situaciones es una simulación, es una ficción. Estamos anticipando constantemente lo que va a ocurrir en la realidad y después la contrastamos con lo que ha pasado. *“Si de día funcionamos a partir de simulaciones del mundo, no es extraño que de noche estas simulaciones creen universos enteros”* (Consuelo Barea El sueño lucido. Ed. Océano-ambar )

El trabajo con los sueños desde la terapia gestalt se realiza desde la dramatización del sueño, es decir, se le pide al soñante que convierta el sueño en una película y que él sea el director, el protagonista y los actores del sueño. Se le pide que encarne cada objeto y cada personaje que aparece en el sueño y hable como si fuera él. El objetivo de este trabajo es que pueda apropiarse de todos los personajes, objetos y elemento que aparecen en el sueño para así poder reincorporar partes suyas que no tiene incorporadas. Cuando nos identificamos con los objetos que aparecen en un sueño podemos también saber cual es el símbolo que tiene ese objeto en el sueño. Por lo tanto creemos que el significado simbólico de las cosas que aparecen en los sueños es totalmente personal. Para cada uno de nosotros cada objeto o persona puede tener un significado.

Siguiendo con el relato de mi proceso terapéutico a través de los sueños el siguiente recuerdo fue un sueño en el que tenía una hija y me daba cuenta de que no era legal es decir, que no tenía legitimidad, ya que cuando la quería presentar en sociedad no me sentía tranquila, sino que me angustiaba. Lo principal era que ese sentimiento yo consideraba que no tenía nada que ver conmigo era ajeno a mí. Como hemos dicho antes, desde la terapia gestalt todo lo que aparece en los sueños es parte de uno, por tanto tenía que encontrar qué parte mía representaba ese sueño. Tuve que recordar que yo había tenido una bisabuela que había sufrido por tener una hija que no consideraba legal. Me quede muy sorprendida al ver que mis sueños traían cosas que no me habían pasado a mí, ya que yo no conocí a mi bisabuela. Trabajé el sueño desde identificarme con todas sus partes y pude asumir mi partes mas negadas, como la necesidad de formalizar mi relación.

Con el tiempo llegaron las constelaciones familiares y aprendí que según estas es posible tener sentimientos heredados, cosa que yo ya había experimentado en mi propia carne y que no me costo creer.

En la medida que iba trabajando con los sueños de los demás como terapeuta y hacía que dramatizasen sus sueños me iba encontrando que en los sueños en los que aparecían miembros de sus familias, las dramatizaciones se parecían a una constelación familiar. El trabajo con las constelaciones consiste en que el cliente coloca a los miembros de su

familia según la imagen interna que tiene de esta. Resulta que los sueños son también imágenes internas y en algunos casos los protagonistas también son los miembros de las familias de los soñantes y además en el propio sueño ya están colocados en una posición. Por tanto la metodología de trabajo es muy parecida y se puede complementar. Otra ventaja es que a veces en las constelaciones al terapeuta le es difícil decidir sobre que miembros de la familia están en el conflicto, con la ventaja de que en el sueño ya aparecen los personajes necesarios.

Me encontré realizando trabajos con sueños getálticos y acabando haciendo una constelación familiar, es decir, dejando que los personajes siguieran su dinámica y pudieran cerrar la situación inconsciente siguiendo sus impulsos, metodología usada en las constelaciones. Acabar los sueños que quedan interrumpidos es una metodología que se usa también en terapia gestalt.

Otro elemento importante es que los sueños son la actividad más simbólica que tiene el hombre, es decir, que la mayor parte de los elementos que aparecen en los sueños son símbolos. Por tanto también es fácil que representen muchas veces también a nuestras relaciones familiares, aunque siempre no es así.

Con mi proceso terapéutico fui dándome cuenta que a través de hacer constelaciones algunos de mis sueños iban cambiando. Después de trabajar en una constelación con una niña muerta en mi familia, con la cual me habían identificado, empecé a tener sueños con niños pequeños que crecían y me di cuenta que hasta ese momento en mis sueños anteriores cuando había algún bebe, acababa muriendo o estaba enfermo. Desde ese momento empecé a sospechar que a lo mejor los sueños repetitivos eran sistémicos, que tenían que ver con cosas no resueltas de nuestras familias.

Ante esto empecé a realizar un experimento en el sentido de buscar alguna situación en mis sueños que se repitiera, no por que el sueño fuese igual, sino por que la situación fuera la misma. Encontré que había una situación que se repetía. Había soñado varias veces que perdía a la pareja con la que estaba: la situación no era la misma pero el hecho sí. Con esta idea pensé que si realizaba una constelación con el tema el sueño cambiaría. El trabajo que realicé fue importante para mí y empecé a soñar con que después de perder a la pareja la volvía a encontrar. En mi experiencia con el trabajo con sueños me siento experimentando y viendo cómo se puede enriquecer, no lo siento como algo que este terminado.

Me gustaría hacer especial mención de los trabajos con sueños repetitivos con animales, dado que siento que desde la poca experiencia que tengo pueden ser también una vía para llegar a la resolución de conflictos sistémicos. En este apartado todavía estoy en vías de experimentación.